(قرأة فى كتاب قدرات غير محدودة' للكاتب
أنتونى روبنز)

ـار

الـــــكتـــــــاب

(1) حدد النتيجة لابد من أن تعرف
أمرين ـ ماذا تريد
على وجة
الدقة؟
ـ ما الطريقة
التى تريد
أن تحل أو
تغير بها؟

(2) النجاح: عملية مستمرة نحو تحقيق
د ، فهو فرصة النمو المستمر عاطفيا و
وحيا ونفسيا وفكريا وماليا مع
الأسرى ... بشكل واحد بصورة إيجابية ـ ى
رين ، إن طريق النجاح هو طريق
التقدم وليس مجرد نهاية نصل إليها.

(3) إما أن تشد ... أو يشد كلها لك
، وإما أنت تفعل ما تريد، أو

يب لمـ ا يخطط ه لـ ك شـ خص آخر،وتشـ كيل
هيم يرجـ ع إلـ ى معتقـ د الشـ خص ، والفعـ ل
ناتج التصور والفهم.

(4) إن الحصول على أشكال معينة من المعرفة
ى التخصص لعة القيـ ادة فـ ى العصـ ر
الحديث.

(5) إن التفكير الإيجابى مـ ا هى إلا طاقـ ة كامنـ ة
وتبقى كذلك ، حتى تصـ ل إلـ ى يـ د شـ خص يعـ رف
ف يحمـ ل نفسـ ه علـ ى إتخـ اذ الإجراء العملـ ى
الـفـعـال

(6) لـــــكـــــل جـــــهـــــد
مـــــنـــظم عـــــائـــــد مـــضـــاعـــــف.

(7) إن من حققوا التميـ ز والتفـ وق يتبعـ ون "
طريـ ق الإصرار على تحقيـ ق" النجـ اح لـ ذا فـ إن
الوصفة المثلى للنجاح هى:-

1- د مـ ا تريـ د علـ ى وجـ ه الدقـ ه ،وتنميـ ة
إحساسك بما يتحقق

2- ل أو العمـ ل الـ ذى لـ ولاه لبقيـ ت أمنياتـ ك
مجرد أضغاث أحلام.

3- سرعة أكتساب قدرة حسية إدراكية كبيرة تجاه الأعمال أو الأفعال للأهداف المرجوة .

4- أكتساب مرونة فى تغيير سلوكك من أجل الحصول على ما تريد .

الصفات الرئيسية التى يتم غرسها فى النفس من أجل النجاح:-

1- الشغف الذى قد يصل إلى حد الهوس.

2- الإستراتجية وهى وسيلة لتنظيم الموارد.

3- الطاقة وقوة الإلتزام الصارم أو الحيويه....أو......

4- الإجادة فى الإتصال مع نفسك ، بمعنى أنه مثلا إذا كان الجسم يرسل إشارات ، وكانت تفسر على أنها ألم أو قصور أو إرهاق ، فيمكن عن طريق الإتصال مع نفسك أن تغير معناها ويستمر فى التواصل مع الجهاز العصبى بصورة تجعل الجسم يستمر فى العمل.

5- النموذج التفوق الشخصى ، والمحاكاة هى: أكتشاف ما يقوم به الناس على تحقيق نتيجة معينة وكيف تمكن هذا الشخص من تحقيق النتائج؟!

ـلـ ة النفس (9) ية هـ و مفت اح التغيي ر

ـس ، ولد نفس قـ درات

هـــــــــائلـــــة.

ن الأفضل (10) أن تك ون مس يطرا بنس بة

مائة بالمائة على حالتك النفس ية ف ى أى وق ت ،

جحين القادرين على التولي د الح الات النفس ية

، حي ث يكون ون عل ى قـ در كبي ر م ن س عة

الحيلة بصورة دائمة.

إن مفت اح (11) تحقي ق النت ائج الت ى ترغبه ا ،

هى أن تمثل الأشياء لنفسك بطريق ة تجعل ك ف ى

حالة نفسية تمنحك سعة الحلية لكى تك ون لـ ديك

" يام

بأعـــــمـــــــت ؤدى إلى" ى النت ائج

المرجوة ..

لنمث ل الأفلام وهو ل ن تس ير عل ى م ا

يرام أو لا تنجح ، فســــــيكــــــون ذل ك ،وإذا

كونا تمثيلا مف اده سـ ير الأمـ ور عل ى م ا يـ رام أو

ـ ا سـ نخلق المـ واد الداخلي ة الت ى

ـيـ ق الحال ه النفس ية الت ى سـ وف

ائج إيجابية ، وهو معنى "التشائم" و " التفاؤل".

(12) أن تضع نفسك فى حالة نفسية تمكنك من العمل والإستمرار فى العمل حتى النجاح ، وأن تكون لك القدرة على أستدعاء أفضل قدراتك عند الإحتياج إليها.

(13) الإحباط قد تجعل النفس تطلق من شدة ان لبعض الجوانب فى شخصيتك قد تكون محمودة ، أو قد تكون مذمومة ، فكن حذرا.

(14) لابد أن تختار المعتقدات المحفزة للنجاح ، والنتائج التى ترجوها ، والتخلص من تعوقك؛ ومهما كان العالم كئيبا من حولك ، فبقراءتك لإنجازات تستطيع أن تخلق التى تسمح لك بالنجاح .

(15) المؤمن لا يقوى بسهولة ، فكلما محنة ازدادت قوة ، والنفس لا تزكوا حتى تمحص بالبلاء.

(16) لو أن شخصا ما يؤمن بعدم فاعليته فى
و مقدار قدراته التى
سيستدعيها ؟!
ن يستدعى أى شىء من قدراته ، فإنه
أرسل بالفعل رساله الى مخه بتوقع الفشل ، لذا
خص سيقوم بأفعال هزيلة ويعزز من
اعتقادته السلبية . والعكس من ذلك صحيح
كنت تؤمن بكل جوارحك أنك
ا هو مقدار ما ستستخدمه من
قدراتك ؟!
دم قدرا كبيرا جدا منها وتشعر
ارة والنشاط ، وتوقعات كبيرة بالنجاح ،
فإنك سوف تمضى بخطى واسعة تجاه تحقيقه
.
(17) لا يوجد شىء اسمه الفشل ، إنما هناك
نتائج فقط ، لذا فإنك إذا جربت شيئا ولم تحصل
يجة التى ترجوها ، فيجب عليك أن
م ات من أجل إيجاد
الخصائص الأكثر تحديدا لما ينبغى عليك فعله
من أجل تحقيق النتائج المرجوة لذا فالذى

تفعله أو ستحاول فعله إذا علمت أنك لن تفشل "؟!

(18) ليس "من الضروري أن تفهم كل شيء ، كي تكون قادرا على استخدام كل شيء" ولكن من الضروري أن تكون قادرا على وعي بقدار ما تحتاجه ، وعلى وعي بما هو جوهري وما ليس كذلك لذا فإن هناك توازنا بين الإستخدام والمعرفة.

(19) إن أحد مفاتيح النجاح تكمن في حب ما تعمل .

(20) لا يوجد نجاح دائم دون الإلتزام الدائم لذا فلا يوجد نجاح عظيم بدون ألتزام شديد.

(21) ما أعتقدت أن مشكلاتك ستتراكم بداخلك حتى تفيض ، فهذا بالضبط ما ستشعر به.

(22) من الأطريفة في الحياة أنك إذا لم ترضى إلا بالافضل ، فسوف تحصل عليه.

(23) الفقيس تجيب لأى إشارات تعطيها له ، ما أعطيته إشارات توحى بالألم فسوف

ذا الألـ م ، وإذا مـ ا أعطيتـ ه إشـ ارات
توحى بالراحة فسوف تشعر بالراحة.

(24)إن السبيل إلى استنباط الإستراتجيات عند
ـه و معرفـ ة إنـ ه سـ يخبرك بكـ ل شـ ىء
معرفتـ ه عـ ن اسـ تراتيجياته ،
وسيخبرك بذلك شفهيا ، وبطريقـ ة حركـ ة جسـ ده
وعن طريق استخدام عيونه.

(25)و أردت أن تـ ون قويـ ا ، تظـ اهر بأنـ ك
قوى.

(26)اح الوحيـ د فـ ى الحيـ اة هـ و أن
يع أن تحيـ ا حياتـ ك بالطريقـ ة التـ ى تريـ دها
"

(27)إن أدوات الفعالـ ة تكـ ون بـ لا فائـ دة مـ ا لـ م
فكـ رة جيـ دة عـ ن أسـ تخدام هـ ذه
الأدوات فى تحقيق ما تريده بها.

(2خطط لقضاء ساعة أو أكثر للتعرف على مـ ا
ع لنفسـ ك ، مـ اذا تتوقـ ع ان تكـ ون ، ومـ اذا
ل ، وفيمـ ا سنسـ اهم ، مـ اذا سـ ترى ، ومـ اذا
ستبدع ، ولكـ ن احـ ذير هـ ام جـ دا وهـ و" ألا
تضع حدواد أو قيود على ما يمكن تحقيقه"

(29) خمس قواعد فى صياغة الأهداف :-

1- قم بصياغة هدفك بكلمات واضحة وحدد ماذا تريد أن يحدث .

2- كن دقيقا بقدر الإمكان ، وما هى مواصفات الهدف الذى تريده ، وكلما كانت مواصفاتك دقيقة ، كلما استطاع عقلك تحقيق رغباتك .

3- لتكن إجراءتك واضحة.

4- فى العملية ، يجب أن تبدأ أهدافك وتبقى بيدك أنت.

5- اثبت أن أهدافك سليمة ومقبولة ، اذا فلا بد أن تدرك سبب رغبتك فى هدفك هذا.

(30) إذا كنت تعرف أنك لن تفشل فى موضوع ما ، فماذا تود أن تفعل بخصوص هذا الموضوع ؟ وإذا كنت واثقا تماما من النجاح ، فما الأنشطة التى سوف تقوم بها ، أو ما التصرف الذى ستقوم به؟!

(31) إذا كان لدى الإنسان أسباب كافية ليفعل شيئا ، فهو يستطيع أن يفعل أى شىء.

(32) من الأفضل أن تضع سياسة تمكنك من الوصول إلى ما تريد، وأسلم طريق لتحقيق التفوق هو تقليد أو محاكاة شخص يكون قد حقق ما تتطلع أنت إلى تحقيقه، وإذا لم تعثر على النموذج الصالح، يجب أن تحزم أمرك في البحث عنه وإيجاده بأى طريقة.

(33) "إذا لم يكن لك تصور واضح لما تريده، فكيف تكون لديك الفرصة لتحقيق هذا التصور؟! وكيف تستطيع أن تصيب هدفا ما لم تكن تعرفه؟!"

(34) إن العقل يحتاج إلى رسائل (مؤشرات) واضحة لما يريد تحقيقه، إن عقلك لديه القوة لإعطائك كل شيء تريده، ولكنه لا يفعل ذلك إلا إذا كان كل شيء أمامه واضحا ومباشرا.

(35) أحد مقاييس النجاح هو مدى قدرة كلمتنا على التعبير عما نريد بمنتهى الدقة.

(36) خمس نقاط إرشادية لتوجيه الأسئلة الذكية الدقيقة:-

1- ليكن سؤالك محددا.

2- اسأل شخصا يمكنه مساعدتك.

3- ليكن تقديرك للشخص الذى تسأله سليما.

4- يكن سؤالك مركزا وملائما ، فإذا لم تكن
...ب ، فكيف يقتنع الآخرون بما
بسؤالك!!،لذا ليكن سؤالك عن اقتناع تام ،اجعل
...ى كلماتك وفى فلسفتك ،اجعل
...يشعرون بثقتك بما تريد ،فإن كنت
واثقا ، ستنجح لا محالة .

5-استمرفى السؤال بإلحاح حتى تحصل على
ما تريد، وهذا ليس معناه الإستمرار فى سؤال
شخص واحد ، ولايعنى أن تسأل بطريقة واحدة
ثابتة ،إنك تحتاج إلى تنمية فراستك فى معرفة
عليه ؛كما تحتاج إلى امتلاك
المرونة فى تغيير شخصيتك.

(37) ...ت أن تكون اتصالك وحوارك
فاعلا فيجب أن تتخلص من المفردات الغامضة.

(3 عندما تقول لنفسك :"لا أستطيع القيام بهذا
العمل "
يلى ذلك "الذى سيحدث لو أننى إستطعت
؟""

والإجابة قد تك ون قائمـ ة طويلـ ة مـ ن الأحاسـ يس
الإيجابيـ ة المشـ جعة ، إن ذلـ ك يخلـ ق
رات جديـ دة للاحتمـ الات ، ومـ ن ثـ م يخلـ ق
حالات وتصرفات وربما نتائج جديدة ؛ إذا سألت
هـ ذا السـ ؤال ، فإنـ ك تغييـ ر فسـ يولوجييك
وتفكيرك ليصبحا أكثر فاعليه ، ويمكن أن تسـ أل
هذا السؤال أيضا "ما الذى يمنعنـ ى مـ ن القيـ ام
بهذا الأن؟"

(39) التعبيرات و الأفكار الخاطئـ ة تجعـ ل المـ خ
كسولا.

(40) الأسلوب الوحيد لكى تعطى أحكامـ ا عادلـ ة
، هى أن تكون لديك نقاط منطقية للمقارنة.

(41) ركز على اللغة التى يستخدمها الآخـ رون
حـ دد أشـ ياء كالحقـ اق العامـ ة
ر المحـ دودة والأسـ ماء غيـ ر
المعروفة.

(42) فى البرمجة اللغويـ ة العصـ بية (NLP)
تسمى الأسئلة الأتية بأسئلة النتائج :-

1- ماذا تريد ؟

2- ما الهدف ؟

3- لماذا أنا هنا ؟

4- ما الذى أريده لك ؟

5- ما الذى أريده لنفسى ؟

(42) (لماذا) تسأل ... ر الأسئلة التى تبدأ
ماذا ؛ فالأسئلة التى تبدأ بلماذا تمدك
ب والتغيرات والتبريرات والأعذار ،
ولكنها غالبا لا تعطى معلومات مفيدة ، فمثلا لا
تسأل الطالب وتقول له لماذا لديك مشكلة فى
مادة الرياضيات؟ ولكن أسئله ..
ى يتحسن فى هذه المادة .
والأسئلة التى تبدأ بكيف تعرفنا ما سنقوم بفعله
على وجه الدقة.

(43) ديق الذى يفهمك يلعب دورا
مهما فى تشكيل شخصيتك.

(44) الألفة القدرة على التغلغل داخل
عالم الفرد ، وجعله يشعر بأنك تحسن فهمه ،
وجعله يشعر بوجود رابط قوى مشترك بينكما ،
ة هى الأداة الوحيدة لتحقيق النتائج من
الآخرين .

(45) كيف نخلق الألفة والمحبة ؟

ألف ة والمحب ة والوئـ ام مـ ن خـ لال

اكتشـ اف الأشـ تركة بيننا المـ ا ، قـ د تكـ ون

يقـ ة التفكيـ ر ن نفـ س التصـ رفات ،....،.......

ويتم اكتشاف الأشياء المشتركة بيننا عن طريق

1- الملاحظة الشديدة 2- المرونة الشخصية

(46) لكى تتخاطب مـ ع الآخـ رين بطريقـ ة فعالـ ة
، يجب عليك أن تـ درك أننـ ا جميعـ ا مختلفـ ون فـ ى
الطريقة التى نفهم بها العالم.

لكى تخاطـ ب الآخـ رين مـ ن الأفضـ ل أن تعكـ س
صوته وأسلوب صيغته للعبارات بنفس الطريقـ ه
، لذا فإن أى وقت تشعر فيه بجو مـ ن الألفـ ة مـ ع
فإنـ ه مـ ن الطبيعـ ى أن تعكـ س
فسيولوجياته أو نغمة صوته .

(47) اذكر أن الأحساس بالألفة لا يعنـ ى مجـ رد
أنك تبتسم ، إن الألفة تعنى إيجابية الرد.

(48) ـاس إذا أظهـ رت حبـ ك لهـ م مـ رة
أظهـ رت لهـ م حبـ ك إلـ ى الأبـ د ،
وبالنسبة لغيرهم يجب أن تثبته لهم كل يوم .

(49) الطريـ ق الوحيـ د إلـ ى التواصـ ل هـ و
معرفة المرونة الدائمة الحكيمة الواعية.

(50) أعظم اتح يكسب دون حـ رب ، وأنجـ ح مـ سيرين بإصلـ وددار الأوامـ ر ، ويسـ مى هـ ذا "ذكاء عدم الهجوم ".

(51) إط ـر "الإتفـ ون مـ اق" ـن ثـ لاث عبارات يمكن أن تستخدمها لتعبر عـ ن إحترامـ ك ذى تتواصـ ل معـ ـه ، وتحـ افظ علـ ى المودة بينكما وهى:-

1- إننى أقدر.....

2- إننى أحترم.....

3- إننى أتفق معك....

هـ نوإذا قلإن للشـ خص الآخـ ر يحـ س أنـ ك ـا تتحـ دث معـ ـه بهـ ذه الطريقـ ة ويحس بأنك تسمعه ولايكون عنده ميـ ل للخـ لاف أو المقاومة ، وليس هناك داعـ ى أن تقـ ول أنثـ ـاء حهـ ديثلصـ" حيح و لـــــــــكـــــــــن ذلـ ك يعنى." ى أنـ ـه لـ يس صـ حيحا أو لـ يس مناسبا ويمكن أن تستبدل كلمـ ـة لكـ ن بكلمـ ـة " و " ومن وجهة نظر أخـ رى "وفـ" ى تصـ ورى"..

(52) تكن إجابته ذكيـ ة حتـ ى وإن عوملـ ت بغباء .

(53) إذا أردت أن تنجح ، لابـ د أن تـ تعلم كيـ ف رفض جوأن تـ تعلم كيـ ف تجـ رد هـ ذا الرفض من كل قوته وسلطته .

(54) دد مـرات الـرفض التـ ى يمكـ ن ان تتحملها ؟؟؟!

(55) يس هنـاك نجاحـ ا حقيقـ ا بـ دون رفـ ض ، فكلما واجهت رفضا كلمـ ا تحسـ نت وتعلمـ ت اكثـ ر ، وكلما أقتربت من الوصول إلى نتائجك.

(56) إن الشئ لا يكتمـ ل بمجـ رد الوصـ ول يكتمـ ل عنـ دما تصـ ل إلـ ى نـهايتـ ه

(57) الذى يرتسخ فى ذهنـ ه أن الـ دنيا مشـ رقة سوف يجدها كذلك ، والذى يرتسخ فى ذهنـ ه أن يبـ ة مملـ ة سـ وف يجـ دها كـ ذلك أيضـ ا ، والذى يرتسخ فى ذهنه أن العمل والإنتاج شـ ىء يـ ذ ، سـ وف يسـ تمتع بمـ ا يفعـ ل ، والـ ذى ذهنـ ه أن العمـ ل والإنتـ اج عـ بء ب ثقيـ ل ، سـ وف يحـ س بالتعـ ب والإرهـ اق ود ، والـ ذى يميـ ل إلـ ى التفـ اؤل

سوف يجد زاد للتفـ ـاؤل فـ ـى كـ ـل شـ ـىء يصـ ـادفه ،
والذى يميـ ـل إلـ ـى التشـ ـاؤم سـ ـوف يجـ ـد مـ ـا يـ ـدعوا
إلى التشائم فى كل خطوة يخطوها.
صـ ـلت إ(5 ـى قمـ ـة النجـ ـاح لنفسـ ـك فقـ ـط ،
فسوف تسقط من فوق فوقها..
وقمـ ـان تكـ ـان يريـ ـد الحيـ ـاة الـ ـدنيا
ـا نـ ـوف إلـ ـيهم أعمـ ـالهم فيهـ ـا وهـ ـم فيهـ ـا لا
أولئـ ـك الـ ـذين لـ ـيس لهـ ـم فـ ـى الآخـ ـرة إلا
بطـ ـمـ ـا صـ ـنعوا فيهـ ـا وباطـ ـل مـ ـا كـ ـانوا
يعملون".
قى تفسـ ـوم مـ ـيرها :ن"أهـ ـل الإسـ ـلام
ل الحسـ ـن لتسـ ـتقيم بـ ـه دنيـ ـاهم لا
ن بـ ـه وجـ ـه الله والـ ـدار الآخـ ـرة ، فيـ ـدخلون
به النار ويخرجوا من دائرة الإيمان ".
آن تسـ ـتطيع أن تفعـ ـل مـ ـا تريـ ـد بعـ ـد أخـ ـذ (59)
الإذن من المعتقد والتصور والفكر